

らぼーる

令和3年7月20日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
(全日制) 保健室



明日から夏休み！

今日で1学期が終了します。夏休みは、好きなことをしたり体を動かしたりしてリフレッシュできるといいですね。ただし、2学期の準備期間も兼ねていますから、昼夜逆転の生活にならないように気をつけて生活しましょう。



感染症対策

❖ 基本的な感染症対策

- ・こまめな手洗い、マスクの着用
- ・3密を避けよう



❖ 規則正しい生活

- ・適度な運動、食事、睡眠・休養で
からだの抵抗力を高めよう



❖ 部活動での注意点

運動時は身体へのリスクを考慮し、必ずしもマスクの着用は必要ありません。

特に、激しい運動をおこなう際や、気温・湿度が高い日には、熱中症などのリスクがあるため、十分な感染症対策をおこなった上で、マスクを外しましょう。

それだけに、感染症対策がより重要です。体調不良時は参加しない、練習前後・合間の手洗い・運動時以外のマスク着用、等々…部員ひとりひとりが気をつけましょう。

❖ 毎日の健康観察

1学期の間、毎朝の健康観察にご協力いただきありがとうございました。夏休み中も毎日欠かさず検温し記録してください。発熱時や風邪症状等の体調不良時は外出を控え、症状が強い場合や症状が長引く場合は、医療機関で診てもらいましょう。



発熱等で受診の際は、かかりつけ医に電話で相談してから。

❖ 新型コロナウイルスワクチン接種について

住んでいる自治体によっては、既に高校生もワクチン接種ができるようになってきています。

予防接種は最終的には個人の判断で接種するものなので、予防接種をする際にはメリットとリスクを総合的に考慮し、自分自身と保護者の方の意思で接種の判断をしてください。また、身体的な理由や様々な理由でワクチンを接種することができない人や接種を望まない人もいます。周りの人の中にも、接種を受ける人も受けない人もいると思いますが、それぞれの判断を尊重しましょう。

熱中症対策



気温がぐんと高くなり、うだるような暑さの日が増えてきました。
こんな時、熱中症にならないために、以下の対策をしましょう。

- ・こまめな水分補給(汗をかいたときはミネラル補給も!)
- ・涼しい服装
- ・暑い時は無理をしない
- ・エアコン、扇風機をうまく使用する

ただし、ずっとエアコンの効いている場所にばかりいると、汗をかきづらくなり、体温調整がうまくいかず、少しの暑さでも熱中症になりやすくなります。日頃から、自分のできる範囲で汗をかく習慣をつけましょう。

汗をかいて「暑熱順化」



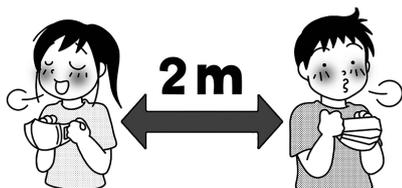
風呂(湯船)で



軽めの運動で

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう



健康診断終了...早めの受診を

今年度の定期健康診断がすべて終了しました。結果をお知らせしていますので、受診が必要と判断された人で、まだ医療機関に行けていない人は、この夏休みを利用して受診しましょう。受診したら、受診結果報告書を学校に提出してください。

※学校の健康診断は確定診断ではなく、スクリーニング検査(ふるい分け、選別)の性質を持っています。異常・疾病が疑われる者に受診勧告をおこないますので、精密検査の結果、異常なしと言われる場合もあります。ご理解ください。

スポーツ振興センター 災害共済給付制度について



学校管理下(授業、部活動、登下校など)でケガをし、医療機関に受診したら、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。申請に必要な資料や書類は保健室にありますので、対象となるケガをされた時は、保健室に申し出てください。

- ・総医療費が 5,000 円(自己負担 3 割の場合は、窓口支払いが 1,500 円)以上が対象。
- ・申請手続きをしないまま受診から 2 年が経つと時効になり、請求できません。お早めに!